禪秘要法經卷中

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

詞

佛告阿難汝今至心受持此四大觀法慎勿忘失為未来世一切衆生當廣演說尒時阿難聞佛所說歡喜奉行作此觀時以學觀空故身虛心勞應服酥及諸補藥於深禪定應作補想觀補想觀者先自觀身使皮皮相裹猶如芭蕉然後安心自開頂上想復當勸進釋梵護世諸天使持金瓶盛天藥釋提桓因在左護世諸天在右持天藥灌頂舉身盈滿晝夜六時恒作此想若出定時求諸補藥食好飲食恒坐安隱使樂倍常脩是補身經三月已然後更念其餘境界禪定力故諸天歡喜時釋提桓因為說甚深空無我法讚歎行者頭面敬礼以服天藥故出定之時顏色和悅身體潤澤如膏油塗見此事者名第十六四大觀竟

佛告阿難此想成已復當更教繫念住意今觀外色一切色者從何處生

禪秘要法經卷中 第二張

作此觀時見外五色如五色光圍繞
已身此想現時自觀身骨骨漸漸
明淨如頗梨鏡明顯可愛復見外色
一一衆色明如日光得此觀時四方
自然生四黑象黑象大吼蹋衆色滅
如是衆色在地者滅於虛空中玄黃
可愛倍復過常尒時大象以鼻繞樹
四象四邊欲拔此樹不能傾動復有
四象以鼻繞樹亦不能動尒時行者
見此事已出定之時應於靜處若在
冢間若在樹下若阿練若處覆身令
密應當靜寂更求好藥以補已身如
上修習補身藥法復經三月一心精
進如救頭然心不放逸於所受戒不
起犯心晝夜六時懺悔諸罪復更思
惟身無我空如前境界一一諦觀極
令明了此想成時骨骨漸明猶如神
珠內外映徹心內毒虵復更踊身騰
住空中口中有火欲吸摩尼珠了不
能得如前失捨自撲於地身心迷悶
坙見四方尒時諸象復更奔競來至
樹所時諸夜叉羅刹惡獸諸龍虵等
俱時吐毒與黑象戰尒時黑象以鼻

繞樹聲吼而挽象挽樹時諸龍夜叉
吐毒前戰不肯休息尒時地下有一
師子兩眼明顯似如金剛忽然踊出
與諸龍戰尒時諸龍踊住空中象故
挽樹終不休息地漸漸動是時行者
地動之時當觀此地從空而有非堅
實法如此地者如乾闥婆城如野馬
行從虛妄出何緣而動作是思惟時
自見已身骨乃至面骨漸漸明淨
見諸世間一切所有皆悉明了得此
觀時如執明鏡自觀面像行者尒時
見諸身外一切衆色及諸不淨亦見
身內一切不淨此想成時名第十七
身念處觀佛告阿難汝好受持此身
念處灌頂章句慎勿忘失開甘露法
門為未來世一切衆生當廣演說尒
時阿難聞佛所說歡喜奉行
佛告阿難此想成已復當更教繫念
思惟諦觀面骨自見面骨如白玉鏡
內外俱淨淨如明鏡漸漸廣大見舉
身骨白如頗梨鏡內外俱淨一切衆色
皆於中現須臾見身如白玉人復見
澄清如毗琉璃表裏俱空一切衆色

皆於中現復見已身如白銀人唯薄

皮在皮極微薄薄於天劫貝內外映
徹復見已身如閻浮檀那金人內外
俱空復見已身如金剛人見此地時
黑象倍多以鼻繞樹盡已身力不能
令動尒時衆象乳聲震烈驚動大地
大地動時有金剛山從下方地出住
行者前尒時行者見已四邊有金剛
山復見前地猶如金剛復見諸龍尋
樹上下吐金剛珠樹遂堅固象不能
動唯五色水從樹上出仰流樹枝從
於樹端下流葉閒乃至樹葉亦流金
剛山閒布散弥漫滿於大地金剛地
下乃至金剛山此五色水放五色光
或上或下遊行無常尒時黑象從金
剛山出欲吸此水諸龍吐毒與大象
戰尒時諸虵入龍耳中并力作勢共
黑象戰尒時黑象盡力蹴蹋亦無奈
何見此事時諸水光明皆作伎樂或
有變化狀如天女歌詠作伎甚可愛
樂此女端正天上人閒無有比類其
所作樂及妙音聲忉利天上亦無此
比如是化女作諸技術數億千万不

可具說見此事時慎勿隨者應當繫
心念前不淨出定之時應詣智者問
甚深空義尒時智者應為行者說无
我空尒時行者復應繫念如前自
觀身骨自見骨明淨可愛一切
不淨皆於中現見此事已當自思惟
如我今者髮是我耶骨是我耶爪是
我耶齒是我耶色是我耶受是我耶
想是我耶識是我耶一一諦觀無明
是我耶行是我耶識是我耶名色是
我耶六入是我耶觸是我耶愛是我
耶愛是我耶取是我耶有是我耶
生是我耶老死是我耶若死是我
者諸虫唼食散滅壞時我是何處
若生是我者念念不住於此生中無
常住想當知此生亦非是我若頭是
我頭骨八段解解各異腦中生虫觀
此頭中而實無我若眼是我眼中无
實地與水合假火為明假風動轉
散滅壞時烏鵲等鳥皆来食之瘭蛆
諸虫所共唼食諦觀此眼若心是我
風力所轉無暫停時亦有六龍舉此
心中有無量毒心為根本推此諸毒
及與心性皆從空有妄想名我如是

諸法地水火風色香味觸及十二緣
二諦推何處有我觀身無我云何
有我所我所者為青色是我黃色是我
赤色是我白色是我黑色是我此五色
者從可愛有隨縛著生欲水所漂從老
死河生從恩愛賊起從癡惑見如此
衆色實非是我惑者衆生橫言是我
虛見衆生復稱我所一切如幻何處
有我於幻法中豈有我所作是思惟
時自見身骨明淨可愛一切世間所
希見事皆於中現復見已身如毗琉
璃人內外俱空如人戴琉璃幢仰看空
中一切皆見尒時行者於自身內及
與身外以觀空故學無我法自見已
身兩足如琉璃筒亦見下方一切世
間所希見事此想成時行者前地明
淨可愛如毗琉璃極為映徹持戒具
者見地清淨如梵王宮威儀不具雖
見淨地猶如水精此想成時有無量
百千無數夜叉羅剎皆從地出手執
白羊角龜甲白石打金剛山復有諸
鬼手執鐵搥打金剛山是時山上有
五鬼神千頭千手手執千劍與羅剎

戰毒虵毒龍皆悉吐毒圍繞此山復

有諸女作娛歌詠作諸變動誰助此
山若見此事當一心觀諸女現時當
觀此女猶如畫瓶中盛臭處不淨之
器從虛妄出来無所因去亦無處如
此相貌是我宿世悪業罪緣故見此
女此女人者是我妄想無數世時貪
愛因緣從虛妄見應當至心觀无我
法我身無我他身亦然今此所見屬
諸因緣我不願求我觀此身无常敗
壞亦無我所何處有人及與衆生作
此思惟已一心諦觀空無我法觀无
我時下方琉璃地際有四大鬼神自
然来至負金剛山時諸夜叉羅刹亦
助此鬼破金剛山時金剛山漸漸頹
毀經於多時泐然都盡唯金剛地在
尒時諸象及諸悪鬼并力挽樹樹堅
難動見此事已復更歡喜懺悔諸罪
懺悔罪已如前繫念觀琉璃人琉璃
地上於四方面生四蓮華其華金色
亦有千葉金剛為臺有一金像結加
趺坐身相具足光明無缺在於東方
南西北方亦復如是復自見琉璃身

益更明淨内外洞徹無諸障㝵身内
身外滿中化佛是諸化佛各放光明
其光微妙如億千日顯赫端嚴遍滿
一切三千大千世界滿中化佛一一
化佛有三十二相八十種隨形好一
一相好各放千光其光明咸如和合
百千日月一一光間有無數佛如是
漸漸復更增廣數不可知一一焰間
復更倍有無數化佛是諸化佛迴旋
宛轉入琉璃人身中尒時自見已身
如七寶山高顯可觀復更嚴顯如雜
寶須弥山山暎顯在金剛地上時金
剛地復更明顯如焰摩天紫紺摩尼
珠身轉復明淨如無數諸佛光明化
成寶臺亦入琉璃人頂復見前地在
鐵圍山滿中諸佛結加趺坐處蓮華
臺地及虛空中間無缺一一化佛身
滿世界是諸化佛不相妨㝵復見鐵
圍諸山淨如琉璃無障㝵想見閻浮
提山河石壁樹木荆棘一切悉是諸
妙化佛心漸廣大見三千大千世界
虛空及地一切悉是微妙佛像是時
行者但觀無我慎勿起心隨逐佛像

復當思惟我聞佛說諸佛如来有二
種身一者生身二者法身今我所見
既非法身又非生身是假想見從虛
妄起諸佛不来我亦不去云何此處
忽生佛像說是語時但當自觀已身
無我慎勿隨逐諸化佛像復當諦觀
今我此身前時不淨九孔膿流筋纏
血塗生藏熟藏大小便利八万戶虫
一一虫復有八十億小虫以為眷屬
如此之身當有何淨作是思惟時自
見已身猶如皮囊出定亦見身內無
骨身皮如囊亦觀他身猶如皮囊見
此事時當詣智者問諸苦法聞苦法
已諦觀此身屬諸因緣當有生苦既
受生已憂悲苦惱恩愛別離與怨憎
會如是種種是世間苦法今我此身不
久敗壞在苦網中屬生死種風刀諸
賊隨從我身阿鼻地獄猛火熾然當
焚燒我驢騾猪狗一切畜生及諸禽
獸我悉當經受諸惡形如此諸苦名
為外苦今我身內自有四大毒龍无
數毒虵一一虵有九十九頭羅刹惡
鬼及鳩槃茶諸惡鬼等集在我心如

此身心極為不淨是弊惡聚三界種
子萌芽不斷云何我今於不淨中而
生淨想於虛妄物作金剛想於無佛
處作佛像想一切世間諸行性相悉
皆無常不久磨滅如我此身如彈指
頃亦當敗壞用此虛想於不淨中假
偽見淨作是思惟時自見己身淨如
琉璃皮囊諸相自然變滅觀身及我
了不能得但見四方有諸黑象踐蹹
前地前地金剛一切摧碎見地樹茇
乃至下方衆茇甚多不可稱數尒時
黑象如前以鼻繞樹無量諸龍及
諸夜叉與黑象共戰狂象蹴蹹是
諸鬼神悶絶躃地於虛空中有諸
鬼神其數衆多手捉刀輪佐助黑象
欲拔此樹如是多時樹一根動此樹
動時行者自見繩床下地自然震動
日日如是滿九十日如是應當乞好
美食及諸補藥以補身體安隱端坐
復如前法如前所見從初境界一一
諦觀往復反覆經十六反極令明淨
既明淨已復還繫念觀身苦空无常
無我悉亦皆空作是思惟時觀身不

見身觀我不見我觀心不見心介時
忽然見此大地山河石壁一切悉無
出定之時如癡醉人應當至心懺
悔法礼拜塗地放捨此觀礼拜之時
未舉頭頃自然得見如来真影以手
摩頭讚言法子善哉善哉汝今善觀
諸佛空法以見佛影故心大歡喜還
得醒悟介時尊者摩訶賓頭盧與五
百阿羅漢飛至其前廣為宣說甚深
空法以見五百聲聞此立故心大歡
喜頭頂懺悔復見尊者舍利弗摩訶
目揵羅夜那及于二百五十聲聞影
介時復見釋迦牟尼佛影見釋迦牟
尼佛影已復得見過去六佛影是時
諸佛影如頗梨鏡明顯可觀各伸右
手摩行者頂諸佛如来自說名字第
一佛言我是毗婆尸第二佛言我是
尸棄第三佛言我是毗舍第四佛言
我是拘樓孫第五佛言我是迦那含
牟尼第六佛言我是迦葉毗第七佛
言我是釋迦牟尼佛是汝和上汝觀
空法我来為汝作證六佛世尊現前
證知見佛說是語時見佛色身了了

分明亦見六佛了了分明尒時七佛
各放眉間白毫大人相光光明大盛
照娑婆世界及琉璃身皆令明顯尒
時諸佛現此相時身諸毛孔放大光明
化佛無數遍滿三千大千世界地及
虛空純黃金色是諸世尊中有飛行
者中有作十八變者中有經行者中
有入深禪定者中有默然安住者中
有放大光明者唯大和上釋迦牟尼
佛為於行者說四真諦分別苦空無
常无我諸法空義過去六佛亦復分
別十二因緣或復演說三十七道品
讃歎聖行尒時行者見佛聞法心生
歡喜應時自思惟諸佛世尊有二種
身今我所見見佛色身不見如来解
脫知見五分法身作是思惟時復更
懺悔慇懃不懈晝夜六時恒修三昧
應作是念此色身如幻如夢如焰如
旋火輪如乾闥婆城如呼聲響是故
佛說一切有為法如夢幻泡影如露亦
如電如是諸法等我今一一應當諦觀
極令了了作是觀時化佛不現若有
少在復更觀空以觀空故化佛即滅

唯七佛在尒時七佛與諸聲聞眷屬
大衆廣為行者說三十七助聖道法
聞此法已身心歡喜復更諦觀苦空
無常無我等法作是觀時狂象大吼
挽樹令動樹初動時見一房地六變
震動復有夜叉刾黑象煞衆多黑象
死卧在地不久爛潰白膿黑膿青膿黃
膿綠膿紫膿赤膿赤血流汙在地復有
蟯蜋諸虫遊集其上復有諸虫眼中
出火燒蟯蜋煞尒時下方金剛地際
有五金剛輪有五金剛人在其輪間
右手執金剛劒左手執金剛杵以杵
擣地以劒斫樹見此事時大地漸動
見城內地六種震動見一城已復見
二城漸漸廣大見一踰闍那見一踰闍
那已復更廣大普見三千大千世界一
切地動動時東踊西没西踊東没南踊
北没北踊南没中踊邊没邊踊中没
此地動時見大樹萎乃至金剛際時
金剛人以刀斫之令樹萎絶樹萎絶
時諸龍諸虵皆悉吐熖尋樹而上尒
時復有衆多羅刹積薪樹上時金剛
人以金剛杵擣樹枝折擣此樹時一杵

乃至八万四千杵樹枝方折尒時杵
端自然出火燒此樹盡唯有樹心如
金剛錐從三界頂下至金剛際不可
傾動是時行者得此觀時出定安樂
出定入定心恒靜寂無憂喜想復懃
精進晝夜不息以精進故世尊釋迦
牟尼與過去六佛當現其前為說甚
深空三昧無願三昧無作三昧聞已
歡喜隨順佛教諦觀空法如大水流
不久當得阿羅漢道佛告阿難此不
淨想觀是大甘露滅貪婬欲能除衆
生結使心病汝好受持慎勿忘失若
佛滅度後比丘比丘尼優婆塞優婆
夷聞此甘露灌頂聖法能攝諸根至
心繫念諦觀身分心不分散毀心使
住經須臾間此人命終得生天上若
復有人隨順佛教繫念諦觀一爪一
指令心安住當知此人終不墮落三
惡道中若復有人繫念諦觀見舉身
白骨此人命終生兜率陁天值遇一
生補處菩薩号曰弥勒見彼天已隨
從受樂弥勒成佛冣初聞法得阿羅
漢果三明六通具八解脫若復有人

觀此不淨得具足者於此身上見佛
真影聞佛說法得盡諸苦尒時阿難
即從坐起整衣服為佛作礼叉手長
跪白佛言世尊此法之要云何受持
當何名此法佛告阿難此名觀身不
淨雜穢想亦名破我法觀无我空汝
好受持為未来世濁苦眾生貪婬多
者當廣分別佛說是語時釋梵護世
無數天子持天曼陁羅華摩訶曼陁
羅華曼殊沙華摩訶曼殊沙華而散
佛上及諸大眾頂礼佛足讚歎佛言
如来出世甚為希有乃能降伏驕慢
邪見迦絺羅難陁亦為未来貪婬眾
生說甘露藥增長天種不斷三寶善
哉世尊快說是法龍神夜叉乾闥婆
等亦同諸天讚歎於佛尊者阿難迦絺
羅難陁及千比丘無量諸天八部之
眾聞佛所說歡喜奉行礼佛而退得
此觀者名十色不淨亦名分別諸虫
境界是最初不淨門有十八方便諸
境界性不可具說入三昧時當自然
得此第十八一門觀竟
如是我聞一時佛住舍衛國祇樹給

孤獨園尒時世尊與千二百五十比
丘俱是時會中有一比丘名禪難提
於深禪定久已通達成阿羅漢三明
六通具八解脱即從坐起正衣服叉
手長跪而白佛言如来今者現在世
間利安一切佛滅度後佛不現在諸
四部衆有業障者若繫念時境界不
現在前如是煩惱及一切罪犯突吉
羅乃至重罪欲懴悔者當云何滅是
諸罪相若復有人慾生邪見欲修正
念當云何滅邪見慾生悪煩惱障作
是語已如大山崩五體投地頂礼佛
足復白佛言唯願世尊為我解説令
未来世一切衆生恒得正念不離賢
聖尒時世尊猶如慈父安慰其子告
言善哉善哉善男子汝行慈心與慈
俱生今具大悲無漏根力覺道成就
汝於今日為未来世一切衆生問除
罪法諦聽諦聽善思念之尒時世尊
即放頂光此光金色有五百化佛繞
佛七匝照祇陁林亦作金色現此相
已還從佛枕骨入尒時世尊告禪難
提及勅阿難汝等當教未来衆生罪

業多者為除罪故教使念佛以念佛
故除諸業障報障煩惱障念佛者當
先端坐叉手閉眼舉舌向齶一心繫
念心心相注使不分散心既定已先
當觀像觀像者當起想念觀於前地極
使白淨取相長短壁方二丈益使明
淨猶如明鏡見前地已見左邊地亦
使明淨見右邊地亦使明淨及見後
地亦使明淨使四方地悉平如掌其
一一方各作二丈地想極使明淨地
既明已還當攝心觀於前地作蓮華
想其華千葉七寶莊嚴復當作一丈
六金像想令此金像結加趺坐坐蓮華
上見此像已應當諦觀頂上肉髻見
頂上肉髻髮紺青色一一髮舒長丈
三還放之時右旋宛轉有琉璃光住
佛頂上如是一一孔一毛旋生觀八万
四千毛皆使了了見此事已次觀像
面像面圓滿如十五日月威光益顯
分齊分明復觀額廣平正眉間毫相
白如珂雪如頗梨珠右旋宛轉復觀
像鼻如鑄金鋌似鷹王嘴當于面門
復觀像口脣色赤好如頻婆羅菓次

禪秘要法經卷中 第十八張 詞

觀像齒口四十齒方白齊平齒上有
印印中出光如白真珠齒間紅色流
出紅光次觀像頸如琉璃筒顯發金
顏次觀像胷德字万字衆相印中極
令分明印印出光五色具足次觀佛
像臂如象王鼻柔軟可愛次觀像手
十指參差不失其所手內外握手上
生毛如琉璃光毛志上靡如赤銅爪
爪上金色爪內紅色如赤銅山與紫
金合次觀合曼掌猶如鵝王舒時則現
似真珠網攝手不見觀像手已次觀
像身方坐安隱如真金山不前不卻
中坐得所復觀像脛如鹿王腨腨直
圓滿次觀足趺平滿安庠足下蓮華
千輻具足足上生毛如紺琉璃毛皆
上靡脚指齊整參差得中爪色赤銅
於脚指端亦有千輻相輪脚指網間
猶如羅文似鴈王脚如是諸事及與
身光圓光項光光有化佛諸大比丘
衆化菩薩如是化人如旋火輪旋遶
光走如是逆觀者從足逆觀乃至頭
髮順觀者從頭至足如是觀像使心
分明專見一佛像見一像已復當更觀

畢

得見二像見二佛像時使佛像身成
瑠璃玻衆色光焰焰相次如燒金山化
像無數見二像已復見三像見三像已
復見四像見四像已復見五像見五
像已乃至見十像見十像已心轉明
利見閻浮提齊四海内凡夫心狭不
得令廣若廣大者攝心令還齊四海
内以鐵圍山為界見此海内滿中佛
像三十二相八十隨形好皆使分明
一一相好有無數光若於衆光見一
境界雜穢不淨從罪報得復應更起
掃兜婆塗地造作淨籌讓卑下下修
諸懺悔復當安心正念一處如前觀
像不緣餘事諦觀像眉間觀像眉間已
次第觀其餘諸相一一相好皆使分
明若不分明更復懺悔作諸苦役然
後攝心如前觀像見諸佛像身色端
嚴三十二相悉具足滿四海内皆
坐華上見坐像已復更作念世尊在
世執鉢持錫入里乞食處處遊化以
福度衆生我於今日但見坐像不見
行像宿有何罪作是念已復更懺悔
既懺悔已如前攝心繫念觀像觀像

時見諸坐像一切皆起巨身丈六方
正不傾身相光明皆悉具足見像立
已復見像行執鉢持錫威儀庠序諸
天人衆皆亦圍繞復有衆像飛騰虛
空放金色光滿虛空中猶如金雲復
似金山相好無比復見衆像於虛空
中作十八變身上出水身下出火或
現大身滿虛空中大復現小如芥子
許履地如水履水如地於虛空中東
踊西沒西踊東沒南踊北沒北踊南
沒中踊邊沒邊踊中沒上踊下沒下
踊上沒行住坐卧隨意自在見此事
已復當作念世尊在世教諸比丘右
脇而卧我今亦當觀諸像卧尋見諸
像牒僧伽梨枕右肘右脇而卧脇下自
然生金色牀金光栴檀種種雜色衆
妙蓮華以為敷具上有寶帳垂諸瓔
珞佛放大光滿寶帳內猶如金華復
似星月無量寶光猶如團雲處空明
顯中有化佛弥滿虛空見卧像已復
當作念過去有佛名釋迦牟尼唯獨
一身教化衆生住在此世四十九年
入大涅槃而般涅槃猶如薪盡火滅

永滅無餘我今心想以想心故見是多像此多像者来無所從去無所至從我心想妄見此耳作是念時漸漸消滅衆像皆盡唯見一像獨坐華臺結加趺坐諦觀此像三十二相八十種好皆使明了見此像已名觀像法佛告禪難提及勅阿難佛滅度後若比丘比丘尼優婆塞優婆夷欲懺悔者欲滅罪者佛雖不在繫念諦觀形像者諸惡罪業速得清淨觀此像已復當更觀從像臍中便放一光其光金色分為五支一光照左一光照右一光照前一光照後一光照上如是五光光光之上皆有化佛佛相次第滿虛空中見此相時極使明了復見化佛上至梵世遍滿三千大千世界於三千大千世界中見金色光如紫金山内外無妨見此事時心意快然見前坐像如佛真影見佛影已復當作念此是影耳世尊威力智慧自在現作此事我今應當諦觀真佛尒時尋見佛身微妙如淨琉璃内有金剛於金剛内有紫金光共相映發成衆

相好三十二相八十種好猶如印文
炳然明顯微妙清淨不可具說手執
澡瓶住立空中瓶內盛水狀如甘露
其水五色五光清淨如琉璃珠柔軟
細滑灌行者頂滿於身中自見身內
水所觸處八十戶蟲漸漸萎落蟲既
萎已身體柔軟心意悅樂當自念言
如來慈父以此法水上味甘露而灌
我頂此灌頂法必定不虛尒時復當
更起想念唯願世尊為我說法罪
業除者聞佛說法佛說法者說四念
處說四正勤說四如意足五根五力說
七覺說八聖道此三十七法一一分
別為行者說說此法已復教觀苦空
無常無我教此法已以見佛故得聞
妙法心意開解如水順流不久亦成
阿羅漢道業障重者見佛動口不聞
說法猶如聾人無所聞知尒時復當
更行懺悔既懺悔已五體投地對佛
啼泣經歷多時修諸功德然後方聞
佛所說法雖聞說法於義不了復見
世尊以澡瓶水灌行者頂水色變異
純金剛色從頂上入其色各異青黃

赤白衆織雜相亦於中現水從頂上
入直下身中從足跟出流入地中其
地即時變為光明大如丈許下入地
中如是漸深直到水際到水際已復
當作意隨此光去復觀此水水下渟
空復更當觀空下有紺琉璃地琉璃
地下有金色地金色地下有金剛地
金剛地下復見虛空見此虛空豁然
大空都無所有見此事已復還攝心
如前觀一佛像尒時彼佛光明益顯
不可具說復持澡瓶水灌行者頂水
相光明亦如上說如是七遍佛告禪
難提此名觀像三昧亦名念佛定復
名除罪業次名救破戒令毀禁戒者
不失禪定佛告阿難汝好受持此觀
佛三昧灌頂之法為未來世一切衆
生當廣分別佛說是語時尊者禪難
提及諸天衆千二百五十比丘皆作
是言如来世尊於今日為諸衆生乱
心多者說除罪法唯願世尊更開甘
露令諸衆生於佛滅後得涅槃道禪
難提比丘聞佛說此觀佛三昧身心
歡喜應時即得無量三昧門豁然意

解成阿羅漢三明六通皆悉具足佛
告阿難此想成者名第十九觀佛三
昧亦名灌頂法汝好受持慎勿忘
失為未來世一切衆生分別廣說佛
說此語時諸比丘衆聞佛所說歡喜
奉行

佛告阿難貪婬多者雖得如此觀佛
三昧於事無益不能獲得賢聖道果
汝當更教自觀已身令如前法還作
骨人使皎然大白猶如雪山復當繫
念住意在臍中或在腰中隨息出入
一數二隨或二數三隨或三數四隨
或四數五隨或五數六隨或六數七
隨或七數八隨或八數九隨或九數
十隨終而復始隨息往反至十復捨
數而止尒時心意恬靜無為自見身
皮猶如練囊見此事已不見身骨不
知心處尒時復當更教起想還使身
內心意身體支節如白玉人既見此
已復當繫念在腰中脊骨大節上令
心不散尒時復當自然見身上有一
明相大如錢許漸漸廣大如摩伽大
魚耳周遍雲集復似白雲於白雲內

有白光明如頗梨鏡光明漸盛舉體
明顯復有白光團圓正等猶如車輪
內外俱明明過於日見此事時復更
如前一數二隨或二數三隨或三數
四隨或四數五隨或五數六隨或六
數七隨或七數八隨或八數九隨或
九數十隨或單或複脩短隨意如是
繫念在於竅處使心不散復當繫念
如前更觀腰中大節觀大節時定心
不動復自見身更益明盛勝前數倍
如大錢許倍復精進遂更見身明倍
增長如澡鑵口世間明物無以為辟
見此明已倍懃精進心不懈退復見
此明當於胷前如明鏡許見此明時
當懃精進如救頭然懇懃不止遂見
此明益更增盛諸天寶珠無以為辟
其明清淨無諸瑕穢有七種色光光
七寶色從胷而出入於明中此相現
時遂大歡喜自然悅樂心極安隱无
物可辟復更精進心不懈息見光如
雲繞身七匝其二一光化成光輪於
光輪中自然當見十二因緣根本相
貌若不精進懈怠懶惰犯於輕戒乃

至實吉羅罪見光即黑猶如墻壁或
見此光猶如灰炭復見此光似敗故
衲由意縱逸輕小罪故障蔽賢聖無
漏光明佛告阿難此不淨觀灌頂法
門諸賢聖種勅諸比丘比丘尼優婆
塞優婆夷若有欲修諸賢聖法諦觀諸
法苦空無常无我因緣如學數息使
心不乱當勤持戒一心攝持於小罪
中應生慇重慚愧懺悔乃至小罪慎
勿覆藏若覆藏罪見諸光明如朽敗
木見此事時即知犯戒復更慚愧懺
悔自責掃塔塗地作諸苦役復當
供養恭敬師長父母於師父母視如
佛想極生恭敬復從師父母求弘誓
願而作是言我今供養師長父母以
此功德願我世世恒得解脫如是慚
愧修功德已如前數息還見此光明
顯可愛如前无異復當更繫念諦觀
腰中大節念心安定无分散意設有
乱心復當自責慚愧懺悔既懺悔已
復見臍光七色具足猶如七寶當令
此光合為一光鮮白可愛見此事已
如前還教繫念思惟觀白骨人白如

珂雪既見白骨人已復當更教繫念
住意在骨人頂見骨人頂自然放光
其光大盛似如火色長短麁細正共
稍等從其頂上顛倒下垂入頂骨中
從頂骨出入頸骨中從頸骨出入背
骨中從背骨出還入臍中從臍中
出即入脊骨大節中入大節中已光
明即滅光明滅已應時即有一自然
大光明雲衆寶莊嚴寶華清淨色中
上者中有一佛名釋迦牟尼光相具
足三十二相八十種隨形好一一相
好放千光明此光大盛如億千万日
明赫炎炎彼佛亦說四真諦法光相
炳然往行者前以手摩頭化佛復教
言汝前身時貪欲瞋恚愚癡因緣隨
逐諸惡無明覆故今汝世世受生死
身汝今應當觀汝身內諸萎悴事身
外諸火一切變滅作是語已如前還
教不淨觀法觀身諸虫一切萎落見
此事已復當起火燒諸虫然虫既
不死復自見身如白頗梨自然鮮白
見白骨已從頭出光其光大小麁
細如稍令長丈五復當作念使頭却

向復當作意使頭却向令身皆倒以頭
拄脊骨對臍大節見此事已復當諦
觀使白骨人與光同色既同色已見
其光端有種種色葉見是葉已復見
衆光從葉頭出有白色光其光大盛
如白寶雲是諸骨人其色鮮白與光
無異復見諸骨摧折墮落或有頭落
地者或有骨節各各分散或有全身
白骨猶如猛風吹於雨雪聚散不定
辟如掣電隨現隨滅此諸骨人墮地
成聚猶如堆阜似腐木骨集聚一處
行者自觀見於阜上有自然氣出
至於虛空猶如烟雲其色鮮白㳽
滿虛空右旋宛轉復還雲集併在一
處見此事時復當教作一骨人想見
此骨人身有九色九畫分明一一畫
中有九色骨人其色鮮明不可具說
一一骨人復當皆使身體具足映顯
前骨人中使不妨导作是觀已復當
自觀一一色中猶如琉璃無諸障蔽
於其色中九十九色一一色復有九
色衆多骨人是諸骨人有種種相其
性不同不相妨导見此事已應勤精

進滅一切惡見此事已前聚光明雲
猶如坏器来入其身從臍中入既入
臍已入脊骨中入脊骨已自見已身
與本無異平復如故出定入定以數
息故恒見上事見此事時復當還教
繫心住意在本臍光中不令心散尒
時心意極大安隱既安隱已復當自
學審諦分别諸聖解脫尒時復當見
過去七佛為其說法說法者說四真
諦說五受陰空無我所是時諸佛與
諸賢聖恒至行者前教種種法亦教
觀空無我無作無願三昧告言法子
汝今應當諦觀色聲香味觸皆悉無
常不得久立怳忽如電即時變滅亦
復如幻猶如野馬如熱時焰如乾闥
婆城如夢所見覺不知處如鑿石見
光須臾變滅如鳥飛空迹不可尋如
呼聲響無有應者汝今亦當作如是
觀三界如幻亦如變化於此即見一
切身內及與身外空無所有如鳥飛
空無所依止心超三界觀諸世間須
彌巨海皆不久停亦如幻化自觀已
身不見身相便作是念世界無常三

界不安一切都空何處有身及眼所
對此諸色欲及諸女人從顛倒起擄
見可愛實是速朽敗壞之法夫女色
者猶如枷鏁勞人識神愚夫戀著不
知猒足不能自拔不免杻械不絕枷
鏁行者既識法相知法空寂此諸色
欲猶如怨賊何可戀惜復似牢獄堅
密難捨我今觀空猒離三界觀見世
間如水上泡斯須磨滅心無衆想得
知世法是重患累凡夫迷惑至死不
覺不知衆苦戀著難免縱情狂惑無
所不至我今觀此狂惑女色如呼聲
響亦似鏡像求覓叵得觀此女色為
在何處妄見衰害欺諸凡夫為害滋
多今觀此色猶如狂華隨風零落出
无所從去亦無所至幻惑无實愚夫
樂著今觀此色一切無常如癩病人
良醫治老我今觀苦空無常見此色
相皆無堅實念諸凡夫甚可愍傷愛
著此色敬重無猒躭愚惑著甘樂無
窮為諸恩愛而作奴僕欲猗剌已痛
徹心髓恩愛枷鏁撿繫其身如是念
已復觀一切都皆空寂此諸婬欲諸

色情能皆從五陰四大而生五陰无
主四大無我性相俱空何由而有作
是觀時智慧明顯見身大明如摩尼
珠元有妨㝵似金剛精青白明顯如
虛空因得免獮師危害之苦觀於五
陰性相皆淨觀六大如鳥高翔身無
一寄以吞色鉤俛仰得度離諸女色
更不起情自然起出諸婬欲海一切
結使猶如衆魚覺走隨逐墮黑闇坑
無明老死爲智慧火之所焚燒觀色
雜穢醜惡不淨猶如幻惑無有暫停
永離色染不爲色縛
佛告阿難若有比丘比丘尼優婆塞
優婆夷貪婬多者先教觀佛令離諸
罪然後方當更教繫念令心不散心
不散者所謂數息此數息法是貪婬
藥無上法王之所行處汝好受持
愼勿忘失此想成者名第二十數息
觀竟
尒時尊者阿難及禪難提幷諸比丘
聞佛所說歡喜奉行
如是我聞一時佛在舍衛國遊行教
化至多羅聚落至聚落已與千二百

禪秘要法經卷中　第二十張　訶

五十比丘入村乞食乞食還已止於
樹下洗足訖收衣鉢敷尼師壇結加
趺坐尒時衆中有一比丘名迦絺延
有一弟子名槃直迦出家多時經八
百巳讀誦一偈不能通利晝夜六時
恒誦此言止惡行善修不放逸但誦
此語終不能得尒時尊者迦絺延盡
其道力教授弟子不能令得即至佛
所為佛作礼繞佛三匝而白佛言如
来出世多所利益利安天人普度一
切唯我弟子獨未蒙潤唯願天尊為
我開悟令得解脫佛告迦絺延諦聽
諦聽善思念之如来今者當為汝說
往昔因緣迦絺延白言世尊願樂欲
聞佛告迦絺延乃往過去九十一劫
有佛世尊名毗婆尸如来應供正遍
知明行足善逝世間解無上士調御
丈夫天人師佛世尊彼佛出世教化
衆生度人周訖於般涅槃而取滅度
佛滅度後有一比丘聰明多智讀誦
三藏自恃憍慢散乱放逸有從學者
不肯教授專愚貢高不修正念命終
之後墮黑闇地獄經九十劫恒在闇

處愚蒙無智由前出家功德力故從
地獄出得生天上雖生天上天宮光
明及諸供具一切黑闇卑於諸天誦
三藏故天上命終生閻浮提得值佛
世因前貢高雖遇於佛不解法相我
今當為說諸方便教繫念法尒時迦
旃延白佛言世尊唯願如來為此愚癡
槃直迦比丘及未來世一切愚癡亂
想衆生說正觀法佛告槃直迦汝從
今日常止靜處一心端坐叉手閉目
攝身口意慎勿放逸汝因放逸多劫
之中久受勤苦汝隨我語諦觀諸法
時槃直迦隨順佛語端坐繫心佛告
槃直迦汝今應當諦觀脚大指節令
心不移使指節上漸漸疱起復令膖
脹復當以意令此膖脹漸大如豆復
當以意使膖脹爛壞皮肉兩披黃膿
流出於黃膿間血流滂滂一節之上
肌膚爛盡唯見右脚指節白如珂雪
見一節已從右脚漸漸廣大乃至半
身膖脹爛壞黃膿流血令半身肌
皮皆兩向披唯半身骨皎然大白見
半身已復見全身一切膖脹都已爛

壞膿血可惡見諸雜虫遊戱其中如
是種種亦如上者觀見一已復見
二見二已復見三見三已復見四見
四已復見五見五已乃至見十見十
已心漸廣大見一房中見一房中已
乃至見一天下見一天下已若廣者
復攝令還如前觀一觀已復當移想
繫念諦觀鼻頭觀鼻頭已心不分散
若不分散如前觀骨復當自想身肉
肌皮皆父母和合不淨精氣所共合
成如此身者種子不淨復當次教繫
念觀齒人身中唯此齒白我此身骨
白如此齒心想利故見齒長大猶如
身體尒時復當移想更觀額上使額
上白骨白如珂雪若不白者復當易
觀教作九想廣說如九想觀法作此
觀時若鈍根者過一月已至九十日
諦觀此事然後方見若利根者一念
即見見此事已復更教觀腰中大節
白骨見已即如前應觀種種色骨人此
法不成復當教慈心觀慈心觀者廣說
如慈三昧教慈心已復教更觀白骨若
見餘事愼勿隨逐但令此心了了分

明見白骨人如白雪山若見餘物起
心滅除當作是念如来世尊教我觀
骨云何乃有餘想境界我今應當一
心觀骨見白骨已令心澄靜無諸外
想普見三千大千世界滿中骨人見
此骨人已一一皆滅如前觀苦尒時
槃直迦比丘聞佛說此語一一諦觀
心不分散了了分明應時即得阿羅
漢道三明六通具八解脫自念宿命
所習三藏了了分明亦無錯謬尒時
世尊因此愚癡貢高槃直迦比丘制
此清淨觀白骨法佛告迦栴延此槃
直迦愚癡比丘尚以繫念成阿羅漢
何況智者而不修禪尒時世尊見此
事已為說偈言
禪為甘露法　定心滅諸惡　慧然諸愚癡
永不受後有　愚癡槃直迦　尚以定心得
何況諸智者　不勤修繫念
尒時世尊告迦栴延及勅阿難汝今
應當受持佛語以此妙法普濟羣生
若有後世愚癡衆生憍慢貢高邪惡
衆生欲坐禪者從初迦絺羅難陁觀
法及禪難提觀像之法復當學此槃

直迦比丘所觀之法然後自觀已身
見諸白骨白如珂雪時諸骨人還来
入身悉見白骨流光散滅見此事已
行者自然心意和悅恬靜無為出定
之時頂上溫暖身毛孔中恒出諸香
出定入定恒聞妙法續復自見身體
溫暖悅豫快樂顏貌熈怡恒少睡眠
身無苦患得此暖法恒自覺知心下
溫暖心常安樂若後世人欲學禪者
從初不淨乃至此法得此觀者名和
暖法佛告阿難佛滅度後若有比丘
比丘尼優婆塞優婆夷於濁世中
欲學正受思惟者從初繫念觀於
不淨乃至此法是名暖法若得此法
名第二十一暖法觀竟佛告阿難汝
今持此迦栴延子所問暖法慎勿忘失
尒時阿難白佛言世尊後世衆生若有
能受持是三昧者一心安隱得於暖
法此人云何當自覺知佛告阿難若
有諦觀諸結使相從初不淨乃至此
法自覺身心皆悉溫暖心心相續無
諸惱恚顏色和悅此名暖法復次阿
難若有行者得暖法已次當更教繫

念在諸白骨間皆有白光見白光時
白骨散滅若餘境界現在前者復當
攝心還觀白光見諸白光炎炎相次
遍滿世界自觀已身復更明淨頗梨
雪山不得為比自見骨人各各離散
作此觀時定心令久心既久已當自
見頂上有大光明猶如火光從腦處
出佛告阿難若見此事便當更教從
頭至足反覆往復凡十四遍作此觀
已出定入定恒見頂上火出如真金
光身毛孔中亦出金光如散栗金身
心安樂如紫金光明還從頂入此名
頂法若有行者得此觀時能得頂觀
佛告阿難汝好受持是頂觀法廣為
未來一切衆生說尒時阿難聞佛所
說歡喜奉行得此觀者名第二十二
觀頂法竟
佛告阿難此想成已復當更教繫念觀
諸白骨令諸散骨如風吹雪聚在一
處自然成積白如雪山若見此事得
道不難若有先身犯戒者今身犯戒者
見散骨積猶如灰土或於其上見諸
黑物復當懺悔向於智者自說已過

既懺悔已見骨積上有大白光乃至無
色界出定入定恒得安樂本所愛樂
漸漸微薄復當更觀如前覆尋九孔
膿流不淨之物皆令了了心無疑悔
復當如上骨間生火燒諸不淨不淨
已盡金光流出還入於頂此光入頂
時身體快樂無以為辟得此觀者名
第二十三觀助頂法方便竟復當更
教繫念住意自觀已身猶如草束出
定之時亦見已身猶如芭蕉皮皮相
裹復當自觀衆芭蕉葉猶如皮囊
身內如氣亦不見骨出定入定恒見
此事身體羸劣復當更教令自觀身
還聚成一如乾草束見身堅強既見堅
強復當服酥飲食調適然後觀身還
似空囊有火從內燒此身盡燒身盡
已入定之時恒見火光觀見火已見
於四方一切火起出定入定身熱如
火見此火大從支節起一切毛孔火
從中出出定之時亦自見身如大火
聚身體烝熱不能自持尒時四方有
大火山皆來合集在行者前自見已
身與衆火合此名火想復當令火燒

身都盡火旣燒已入定之時觀身無
身見身悉為火所燒盡火燒盡已自
然得知身中無我一切結使皆悉同然
不可具說此名火想真實火大第二
十四火大觀竟
佛告阿難汝好受持是火大無我觀
此火大觀名智慧火燒諸煩惱汝好
受持為未来世一切衆生當廣敷演
尒時阿難聞佛所說歡喜奉行佛告
阿難若有行者得火大觀已復當更
教繫念思惟令繫念鼻端更觀此火
從何處起觀此火時自觀已身悉無
有我旣無有我火自然滅復當作念
我身無我四大無主此諸結使及使
根本從顛倒起顛倒亦空云何於此
空法之中横見身火作是觀時火及
與我本無所有此名火大無我觀佛
告阿難汝好受持此火大觀為未来
世一切衆生當廣分別敷演解說阿
難聞佛所說歡喜奉行是名第二十
五觀竟
佛告阿難我見火滅時先從鼻滅然
後身體一時俱滅身內心火八十六

禪秘要法經卷中　第四張　詞　著

結亦俱得滅身中清涼調和得所深
自覺悟了了分明決定無我出定入
定恒知身中無有吾我此名滅無我
觀竟
佛告阿難復當更教觀灌頂法觀灌
頂者自見已身如琉璃光超出三界
見有眞佛以澡瓶水從頂而灌弥滿
身中身弥滿已支節亦滿從臍中流
出在於前地佛常灌水尒時世尊灌
頂已即滅不現臍中水出猶如琉璃
其色如紺琉璃光光氣遍滿三千大
千世界水出盡已復當更教繫念頓
佛世尊更為我灌頂尒時自然見身
如氣盛大甚廣超出三界見水從頂
入見身盛大與水正等滿於水中復
自見臍猶如蓮華涌泉流出弥滿其
身繞身如池有諸蓮華一一蓮華七
色光明其光演說苦空無常无我等
法聲如梵音悅可耳根此相現時復
當更教叉手閉目一心端坐從於頂
上自觀身內不見骨想出定入定自
見已身如琉璃甖復當起念使自已
心四大毒龍想見已心內如毛孔開

禪秘要法經卷中 第四十張 詞

有六種龍一一龍有六頭其頭吐毒
猶如風火弥漫池中在蓮華上一
一華光流入龍頂光入頂時龍毒自
歇唯有大水滿其身內此想成時名
觀七覺華雖見此想於深禪定猶未
通達復當更教如上數息使心安隱
恬然無念此想成時名四大相應觀
佛告阿難汝好受持是七覺意四大
相應觀慎莫忘失普為未來一切衆
生當廣分別為諸四衆敷演解說尒
時阿難聞佛所說歡喜奉行復當更教
繫念住意諦觀水大從毛孔出弥漫
其身出定入定見身如池其水綠色
如此綠水似山頂泉從頂而出從頂
而入見有七華純金剛色放金色光
其金色光中有金剛人手執利劍斬
前六龍復見衆火從龍口出遍身火
然衆水枯竭火即滅盡水火滅盡已
自見己身漸漸大白猶如金剛出定
入定心意快樂猶如酥灌如服醍醐
身心安樂復當更教繫念觀他觀外境
界以外想故自然見有一樹生奇甘
菓其菓四色四光具足如此菓樹如

禪秘要法經卷中 第卌張 詞

琉璃樹弥漫一切見此樹已普見一
切四生衆生飢火所逼一切来乞見
已歡喜生憐愍心即起慈心見此乞
者如已父母受大苦惱我今云何當
救拔之作是念已即自觀身如前還
為膿血復為肉段持施飢者是諸餓
鬼爭取食之食之既飽四散馳走

禪秘要法經卷中

癸卯歲高麗國大藏都監奉
勅彫造